



# VACANCES sous un ciel serein

**VIVE L'ÉTÉ !  
ENFIN LE MOMENT  
JOYEUX POUR  
SE RETROUVER  
EN FAMILLE  
OU ENTRE AMIS,  
TOUTES  
GÉNÉRATIONS  
CONFONDUES.  
ALORS, POUR  
GARDER LE  
SOURIRE, MALGRÉ  
LES PETITS  
ORAGES, ON PEUT  
CHANGER DE  
POINT DE VUE !  
SYLVAIN DE PAULIN  
DESSINS VOUTCH**

**D**es rires, des jeux, des excursions, des soirées interminables sous les étoiles avec échanges et discussions... Un vrai bonheur, les vacances en tribu ! Troublé parfois par des malentendus et des tensions... Trouver le subtil équilibre entre les besoins des uns et ceux des autres requiert une certaine énergie. Mais cela en vaut la peine : l'harmonie du « vivre ensemble » n'est-elle pas toujours à inventer?... Si vous êtes décidé(e) à passer des vacances sereines, pourquoi ne pas vous inspirer des découvertes passionnantes de la communication non violente (CNV) ? Cette approche originale des relations humaines ne donne pas des recettes mais permet d'apprendre à poser un œil bienveillant sur soi et les autres. Caroline Ader-Lamy, formatrice certifiée en communication non violente et animatrice d'ateliers découverte ([carolineaderlamy@orange.fr](mailto:carolineaderlamy@orange.fr)), décrypte pour nous cinq situations classiques de nos journées en famille ou entre amis et nous propose de changer de regard.

**V**ous avez passé deux heures au supermarché, vous avez tout rangé, préparé le déjeuner et, maintenant, vous vous retrouvez seul(e) devant la pile de casseroles sales pendant que les autres se baladent ou font la sieste...

**VOTRE RÉACTION** Selon votre tempérament, vous ne dites rien et assumez le travail au nom du devoir familial ou vous bougonnez : « C'est injuste, c'est toujours moi qui fais tout, etc. » Dans tous les cas, vous êtes frustrée et de mauvaise humeur.

**À TENTER** D'abord, vous écoutez vous-même. Vous vous autorisez à vous sentir fatiguée. Vous réalisez que vous avez besoin de soutien dans les tâches quotidiennes. Vous vous décidez à exprimer votre demande : à celui-ci de mettre le couvert, à celui-là de se charger des courses, au troisième de ranger, etc.

**A**u moment de partir pour le parc d'aventure dans les arbres avec les petits-enfants, comme cela avait été décidé, votre sœur critique ce choix et votre gendre annonce qu'il va faire du parapente de son côté.

**VOTRE RÉACTION** Vous pestez : « Mon gendre ne pense qu'à lui », « Ma sœur est négative », ou vous partez sans eux, en silence, mais furieuse contre ces égoïstes.

**À TENTER** Vous comprenez que votre gendre a besoin d'une activité « à lui » et que votre sœur a besoin d'être rassurée sur le fait que son avis compte également. Pour ne pas rester sur un malentendu, vérifiez que vous avez bien compris la situation. Vous pourrez en parler avec eux, par exemple, avant d'organiser la prochaine sortie familiale.

● ● ●





- Disons que je ne trouve pas, Maminou, qu'offrir à son petit-fils de 9 ans « Culpabiliser ses parents, livre + DVD, 1 500 répliques infaillibles pour leur clouer le bec » soit une idée particulièrement judicieuse.

## ■ QU'EST-CE QUE LA CNV?

La « **communication non violente** » (CNV) est un art de la relation conçu par Marshall Rosenberg, un psychologue américain désireux d'améliorer nos échanges et de nous aider à affronter les conflits avec bienveillance. Plus qu'une méthode,

la CNV est avant tout un art de vivre. Elle est fondée sur l'écoute et l'empathie :  
● l'écoute de soi, de l'autre, sans jugement et sans chercher de solution. Le fait de pouvoir exposer une situation et de se

sentir écouté représente déjà une libération ;  
● la capacité à être avec quelqu'un pour ressentir ce qu'il est en train de vivre. Se mettre à la place de l'autre sans quitter sa place. Se sentir compris dans sa souffrance apaise. Elle se déroule en quatre

étapes dans l'évolution d'une relation de conflit :  
- observer des faits, sans jugement ni interprétation ;  
- reconnaître ses sentiments, là encore sans interprétation (car se sentir seul n'est pas se sentir abandonné...) ;  
- exprimer ses besoins,

d'identité, de sécurité, de reconnaissance, etc. ;  
- formuler une demande claire et précise. On se forme à sa pratique en atelier, en groupe ou en accompagnement individuel. (Pour en savoir plus, voir page suivante.)



## ■ POUR ALLER PLUS LOIN

### Des livres

● *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Marshall B. Rosenberg, éditions La Découverte, 2004, 16€.

● *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Thomas d'Ansembourg, Les éditions de l'Homme réédition 2010 (avec CD audio), 25€.

### Des exercices

● *Petit cahier d'exercices de communication non violente*, Anne van Stappen, Jouvence, 2010, 6,50€.

### Une association

● Association pour la communication non violente l'ACNV, Les Plaines, 84220 Murs, Tél. 04 32 50 20 24, [acnvfrance@wanadoo.fr](mailto:acnvfrance@wanadoo.fr)

### Internet

● [www.nvc-europe.org/france](http://www.nvc-europe.org/france) (le site de l'ACNV).

● <http://fr.nvcwiki.com/index.php/Bibliographie> (une liste de livres recommandés par l'ACNV).



- Je viens de décider que tu rangerais ta chambre au moins une fois tous les dix-sept ans et je suis venu te prévenir : il te reste très précisément deux minutes trente.

**V**otre petite-fille ne profite pas de ses vacances. Elle vient de rompre avec son ami et se montre triste.

**VOTRE RÉACTION** Vous prenez son chagrin à la légère et lui glissez : « Un de perdu, dix de retrouvés ! »

**À TENTER :** vous lui demandez de vous raconter ce qu'elle veut bien en dire. Vous écoutez sans faire de commentaires, vous adhérez à ses sentiments de tristesse, de solitude et de découragement. Vous restez dans l'accueil et la confiance. Petit à petit, elle se détendra, son regard s'éclairera et peut-être un sourire apparaîtra-t-il sur son visage...

**A**u cours d'une soirée, le sujet de la maison de famille revient à nouveau sur le tapis avec l'éternelle comparaison entre les investissements réalisés par chacun. La discussion tourne au règlement de comptes.

**VOTRE RÉACTION** Les reproches et les accusations fusent : « Avec toi, c'est toujours la même chose, tu ne veux rien comprendre, tu ne penses qu'à toi... » Ce qui entraîne la réplique immédiate : « C'est toi qui es un menteur, etc. »

**À TENTER :** Vous vous exprimez calmement : « Je suis en colère et triste de ne pouvoir échanger sans heurts sur ce sujet. J'aimerais que chacun se sente libre d'exprimer ses sentiments et qu'il soit écouté. L'entente familiale est importante pour moi, je désire avant tout sauvegarder notre relation. » Les besoins des uns et des autres sont d'égale valeur. La reconnaissance mutuelle de vos besoins va créer un climat de confiance et de coopération d'où naîtront des propositions nouvelles et inattendues. ●

**V**otre conjoint rouspète si l'heure des repas n'est pas respectée.

**VOTRE RÉACTION** Pris(e) entre deux feux (votre conjoint et vos enfants), vous essayez de gagner du temps des deux côtés, sans succès.

**À TENTER :** Vous comprenez le besoin de régularité de votre conjoint et le besoin de liberté et d'insouciance des jeunes. Vous leur proposez de réfléchir, ensemble, pour voir comment respecter les deux.



## TROIS QUESTIONS À

**Thomas d'Ansembourg**, AUTEUR,  
CONFÉRENCIER ET FORMATEUR EN CNV

### “Je suis convaincu que le fond de l'homme est fait de générosité”

#### **Votre existence a-t-elle vraiment été embellie grâce à la CNV ?**

Cela a changé ma vie ! Pendant des années, j'ai été avocat, je gagnais mon pain sans enthousiasme, j'étais célibataire, je redoutais les engagements affectifs. Ma rencontre avec Marshall Rosenberg m'a rendu vivant ! J'ai pris conscience du fait que je me faisais violence en maltraitant mes besoins fondamentaux et que, cette violence, je la renvoyais aux autres. Aujourd'hui, j'écris des livres, je donne des conférences et je propose des formations pour aider ceux qui le désirent à améliorer leurs relations, avec eux-mêmes et avec les autres. Toute l'énergie que je dépensais à me plaindre ou à me révolter, je l'utilise pour me concentrer sur ma vie intérieure, ma créativité et mes relations. Ce travail intime et personnel a un effet sur les autres. Quelqu'un de pacifié pacifie sa relation à son entourage.

#### **Peut-on se lancer seul ?**

Je propose cette petite discipline : trois minutes, trois fois par jour, s'écouter soi-même sans porter de jugement, avec bienveillance, juste pour se relier à soi-même. Écouter les sentiments agréables qui nous habitent et en rendre grâce. Écouter également les sentiments désagréables et s'interroger sur les besoins qu'ils révèlent. Les personnes qui pratiquent la prière ou la méditation connaissent les bénéfices d'un temps de recul et d'intériorité : la rencontre avec soi-même permet de retrouver son équilibre, son élan de vie, sa créativité ainsi qu'une disponibilité au dialogue.

#### **Vous semblez avoir une grande confiance en l'homme...**

Plus je travaille sur l'humain, plus je suis convaincu que le fond de l'homme est fait de générosité. La violence n'est pas notre nature, elle est l'expression de la violation de notre nature. Elle traduit l'amertume de ceux qui n'ont pas pris soin de leur souffrance. Si nous pouvions tous dire nos peurs les plus secrètes, nos frustrations enfouies, nous pourrions vivre ensemble en harmonie.